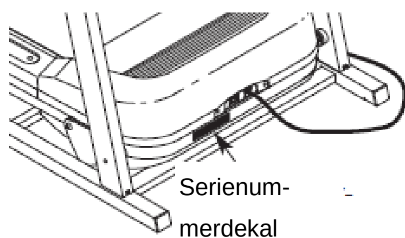
PRO-FORM®

400 ZLT

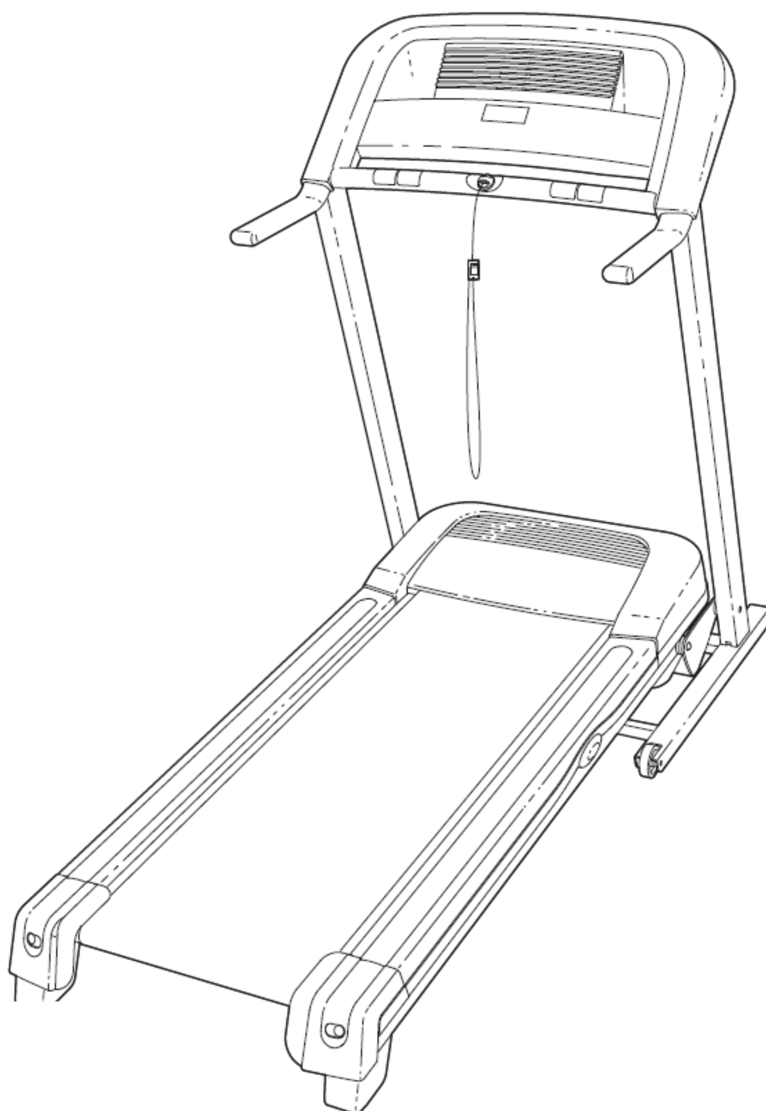
Modellnr.: PETL49910.0

Serienr.: ________________

Skriv ner serienumret i fältet ovan för framtida referens.



BRUKSANVISNING



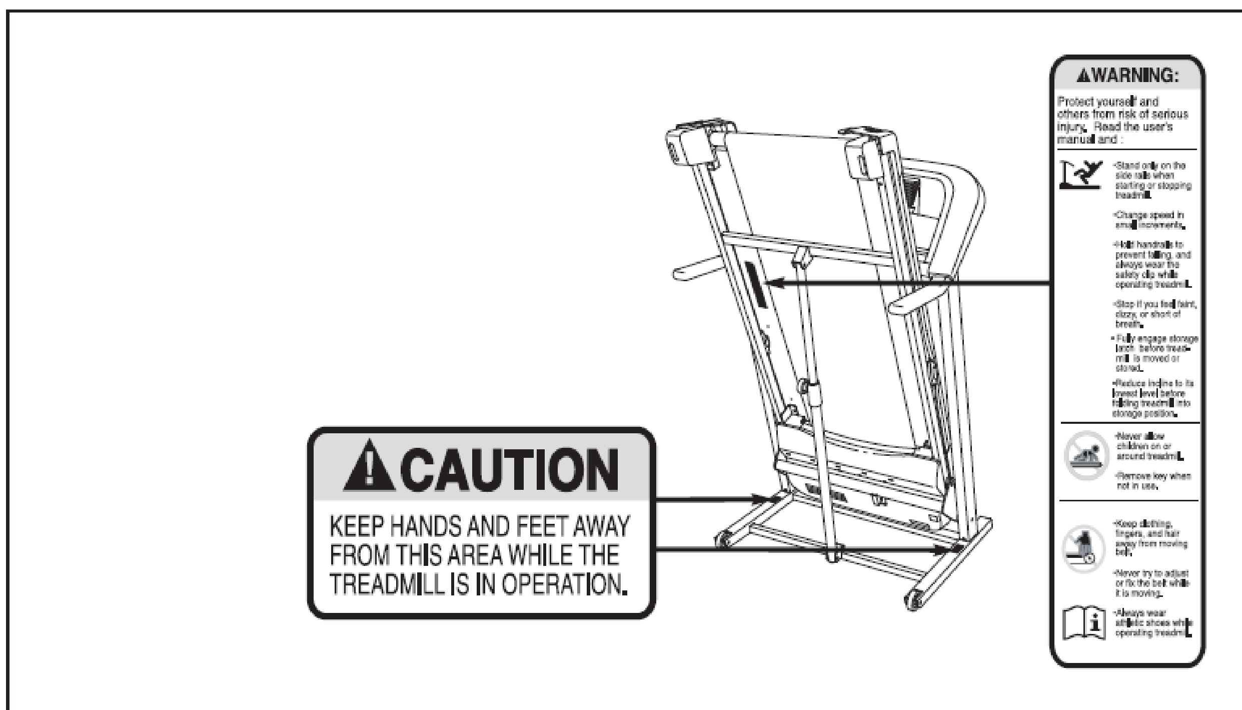
 **OBS:**

Läs igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning innan du börjar använda apparaten. Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

www.iconeurope.com

INNEHÅLL

PLACERING AV VARNINGSDEKALER



VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

VARNING: För att minska risken för skador på dig själv eller träningsredskapet är det viktigt att du läser igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning innan du börjar använda träningsredskapet.

1. **Innan du inleder ett träningsprogram bör du rådfråga din läkare. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.**
2. **Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder träningsredskapet har fått tillräcklig information om alla varningar och säkerhetsföreskrifter.**
3. **Använd träningsredskapet endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning.**
4. **Placera träningsredskapet på ett jämnt underlag med minst 2,4 meters fritt utrymme bakom apparaten och 0,6 meters fritt utrymme på de resterande sidorna. Placera inte träningsredskapet på ett underlag som kan blockera ventilationen. Du rekommenderas att placera apparaten på en matta för att skydda underlaget.**
5. **Träningsredskapet ska förvaras inomhus där det inte finns fukt och damm. Placera inte träningsredskapet i ett garage eller utomhus, även om det finns tak. Placera inte träningsredskapet nära vatten.**
6. **Använd inte träningsredskapet där man använder aerosolprodukter eller förvarar syrgas.**
7. **Förvara inte träningsredskapet så att barn under 12 år eller husdjur kan komma åt det.**
8. **Max. vikt för träningsredskapet är 120 kg.**
9. **Endast en person åt gången får använda träningsredskapet.**
10. **Bär lämpliga kläder när du använder träningsredskapet. Använd inte löst sittande kläder, eftersom de kan trassla in sig i träningsredskapet. Använd alltid joggingskor. Använd aldrig träningsredskapet barfota eller endast iförd strumpor eller sandaler.**
11. **När du ansluter strömsladden (se sidan 12), ska den anslutas till en jordad krets. Ingen annan apparat bör vara kopplad till denna krets. Vid byte av säkring ska en ASTA-godkänd säkring av BS1362-typ placeras i säkringsdosan. Använd en 13 A-säkring.**
12. **Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm2 (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.**
13. **Håll strömsladden borta från varma ytor.**
14. **Använd inte träningsredskapet när strömmen inte är ansluten. Använd inte träningsredskapet om strömsladden eller -kontakten är skadad eller om apparaten inte fungerar som den ska (se FELSÖKNING på sidan 19).**
15. **Läs och sätt dig in i hur nödstoppsproceduren fungerar innan du använder träningsredskapet (se SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ TRÄNINGSREDSKAPET på sidan 14).**
16. **Starta inte träningsredskapet medan du står på löpbandet.**
17. **Träningsredskapet har kapacitet för höga hastigheter, och för att undvika plötsliga hastighetsökningar är det viktigt att öka hastigheten i små steg.**
18. **Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelse kan påverka exaktheten i avläsningen av din hjärtrytm. Sensorn är endast avsedd att användas i träningssammanhang och avläser därmed endast allmänna rytmtrender.**
19. **Lämna inte träningsredskapet utan uppsikt när strömmen är ansluten. Ta alltid bort säkerhetsnyckeln, koppla bort strömsladden och slå ifrån strömbrytaren när du inte ska använda apparaten. (Strömbrytarens placering visas i bilden på sidan 5.)**
20. **Du får inte höja, sänka eller flytta träningsredskapet innan det är färdigmonterat (se MONTERING på sidan 6, och IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING AV TRÄNINGSREDSKAPET på sidan 18). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsredskapet.**
21. **Se till att säkerhetsspärren är ordentligt spärrad när du fäller ihop eller flyttar träningsredskapet.**
22. **Stoppa inte in några föremål i träningsredskapets**

öppningar.

23. **Inspektera apparaten regelbundet och spänn beslagen vid behov.**
24. **VIKTIGT! Koppla alltid bort strömsladden genast efter användning, före rengöring samt innan du utför justeringar och underhåll enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Ta aldrig av motorskyddet, såvida du inte instruerats om detta av en behörig reparatör. Reparationer utöver de som beskrivs i denna bruksanvisning bör endast utföras av en professionell reparatör.**
25. **Detta träningsredskap är endast avsett för hemmabruk. Använd inte träningsredskapet i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.**
26. **Överdriven träning kan orsaka allvarliga skador. Om du känner smärta eller obehag under träningen bör du genast avsluta träningspasset och påbörja nertrappningen.**

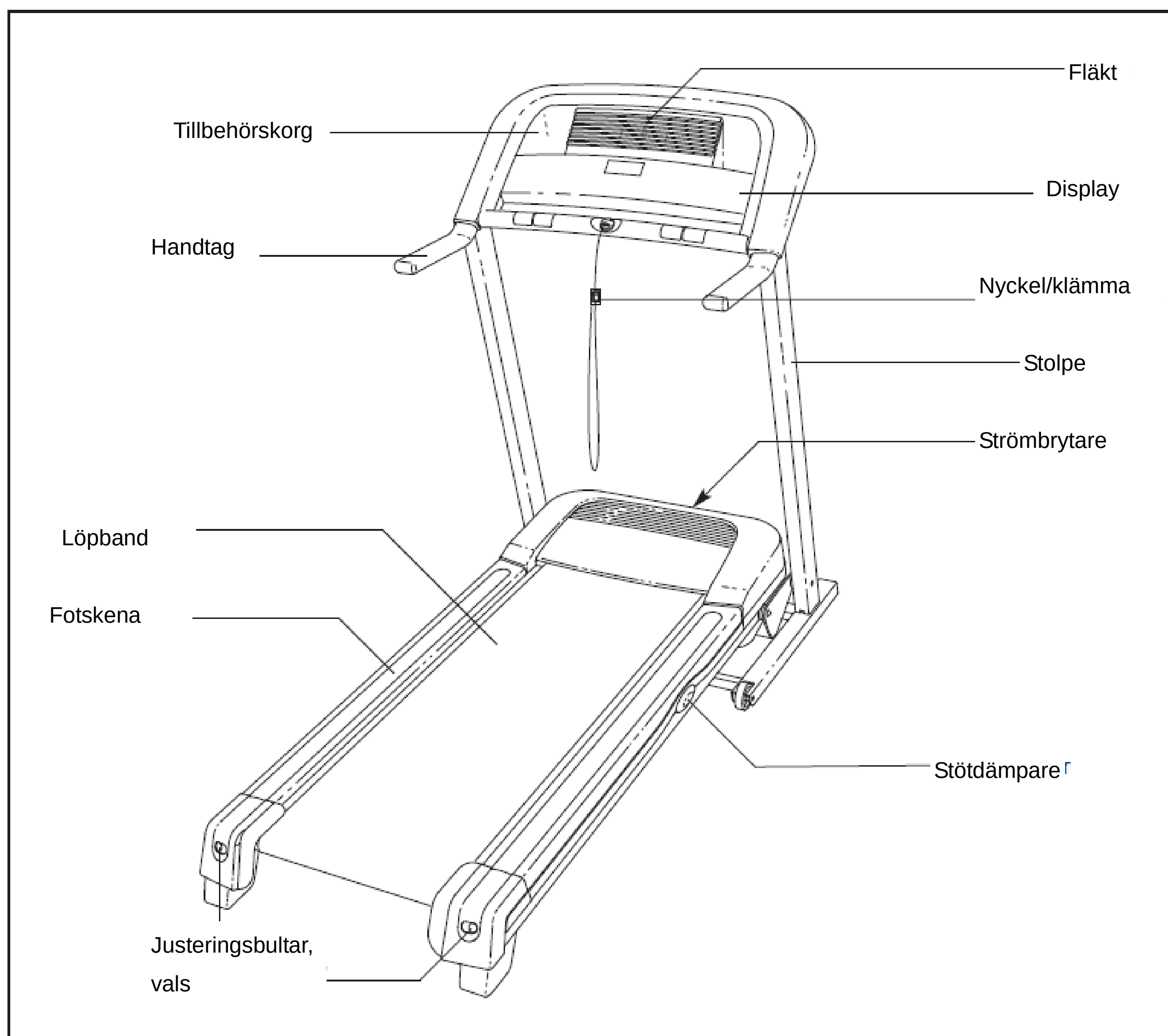
SPARA DESSA INSTRUKTIONER!

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt den nya PRO-FORM 400 ZLT. 400 ZLT har ett urval av funktioner som utvecklats för att hjälpa dig att få största möjliga behållning av din träning i hemmet. När du inte ska träna kan du fälla ihop träningsredskapet 400 ZLT så att det tar mindre än hälften av det golvutrymme som andra liknande träningsredskap kräver.

Det är viktigt att du noga läser igenom denna bruksanvisning innan du börjar använda träningsredskapet.

Bekanta dig med delarna som är markerade i bilden nedan.

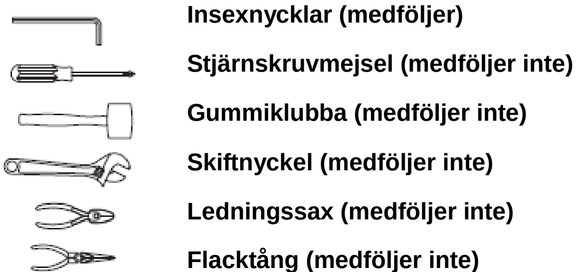


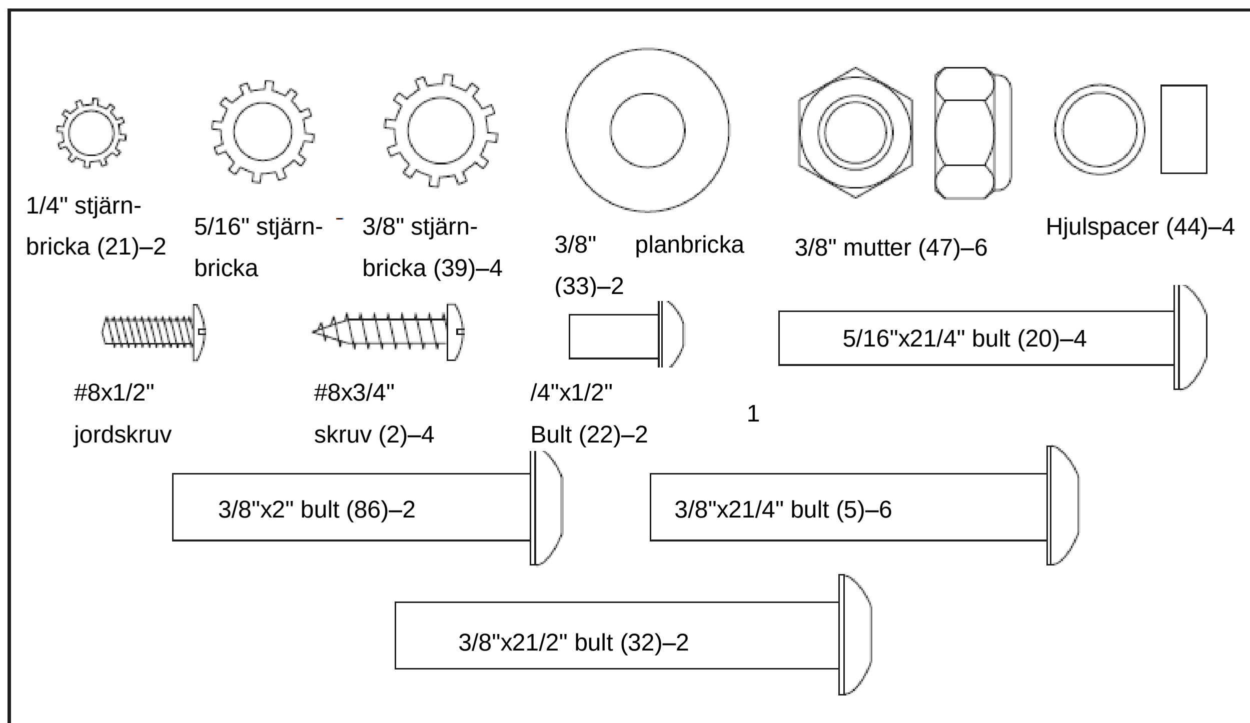
MONTERING

Ni behöver vara två personer vid monteringen. Placera träningsredskapet i ett öppet utrymme och ta bort allt förpackningsmaterial. **Kasta inte bort förpackningen innan du är klar med monteringen.** Obs: Undersidan av löpbandet är belagd med högeffektivt smörjmedel. En liten mängd av detta smörjmedel kan ha hamnat på löpbandets ovansida under transporten. Detta är helt normalt och påverkar inte träningsredskapets funktion negativt. Om du ser smörjmedel på

ovansidan av löpbandet ska du torka bort det med en mjuk trasa och ett milt rengöringsmedel utan slipverkan.

Du behöver följande verktyg till monteringen:

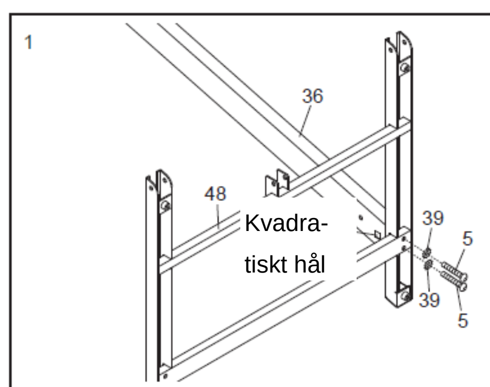




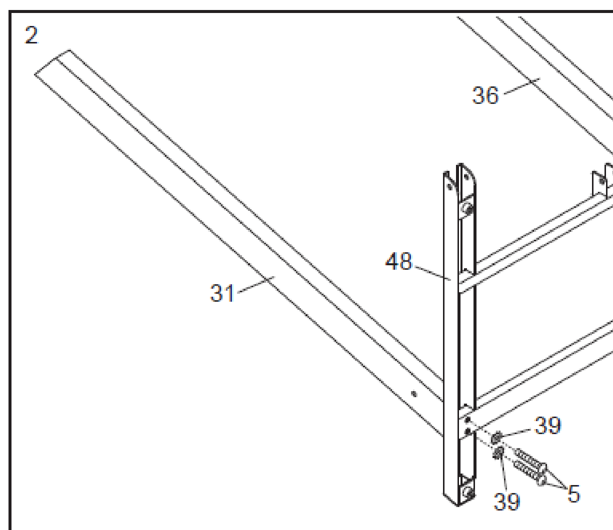
1. Positionera basen (48) enligt bilden.

Leta reda på den högra stolpen (36) som har ett kvadratiskt hål nära den nedre änden.

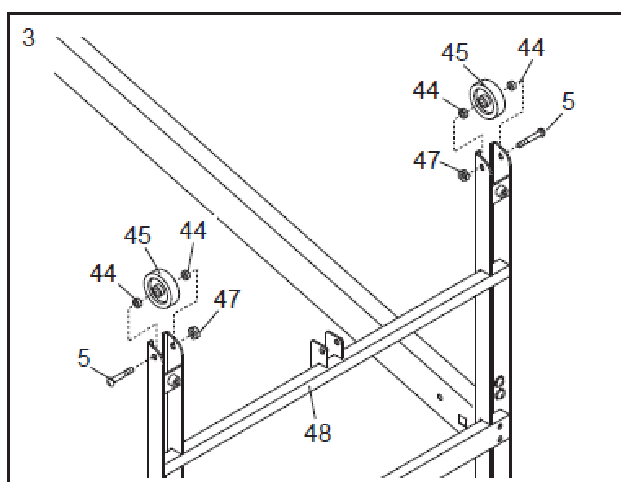
Positionera den högra stolpen (36) enligt bilden och fäst den vid basen (48) med två 3/8” x 2 1/4 bultar (5) och två 3/8” stjärnbrickor (39). **Dra inte åt bultarna ännu.**



2. **Positionera den vänstra stolpen (31) enligt bilden och fäst den vid basen (48) med två 3/8" x 2 1/4" bultar (5) och två 3/8” stjärnbrickor (39). Dra inte åt bultarna ännu. Försäkra dig om att toppen av den vänstra stolpen är vinklad i samma riktning som toppen av den högra stolpen (36).**



3. **Fäst ett hjul (45) vid vardera sidan av basen (48) med en 3/8” x 2 1/4” bult (5), två hjuldistansbrickor (44) och en 3/8” mutter (47) som visas på bilden. Dra inte åt bultarna för hårt. Hjulet måste kunna rotera fritt.**

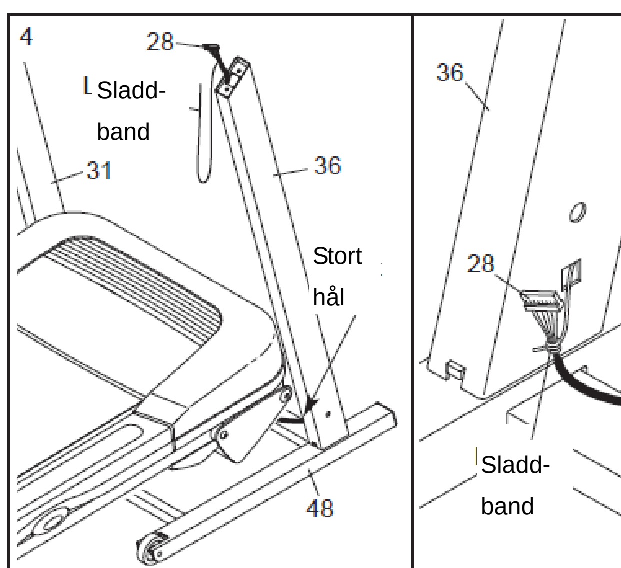


4. **Lyft stolparna (31, 36) så att basen (48) står fast på golvet och är positionerad enligt bilden.**

Klipp av bandet som binder samman stolpsladden (28).

Se den lilla bilden: Bind fast sladdbandet i den högra stolpen (36) ordentligt runt änden av stolpsladden (28). Dra sedan i den andra änden av sladdbandet tills stolpsladden kommer ut ur den övre änden av den högra stolpen.

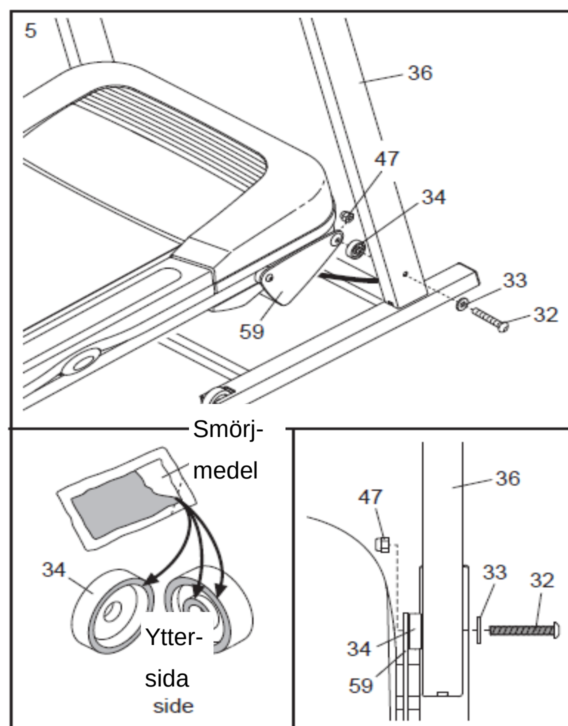
Försäkra dig om att änden av stolpsladden (28) **inte faller in i den högra stolpen (36).**



5. Se den lilla bilden till vänster: Leta reda på de två ramdistansbrickorna (34). Applicera smörjmedel (medföljer) på båda sidorna av ramdistansbrickorna. Leta sedan reda på yttersidan av varje ramdistans-bricka.

Håll en ramdistansbricka (34) mellan höger stolpe (36) och lyftramen (59) med **yttersidan av ramdistans-brickan vänd mot den högra stolpen**. Fäst den högra stolpen

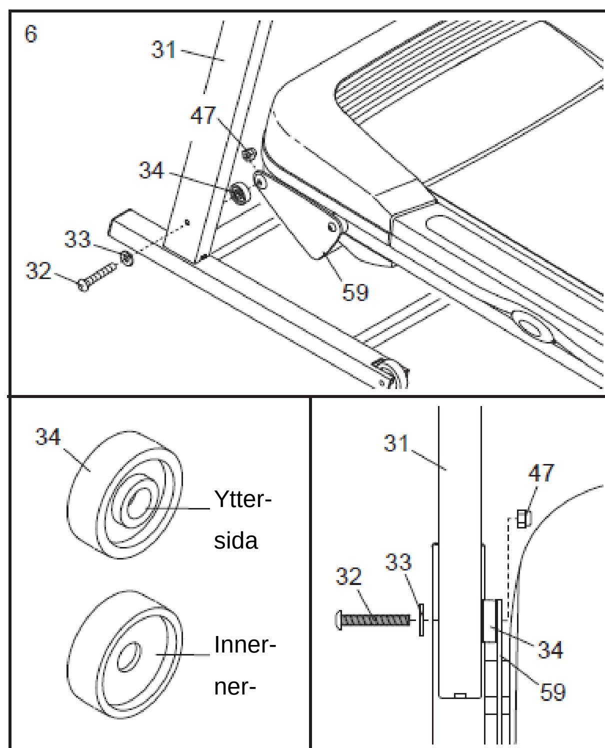
vid lyftramen med en 3/8" x 2 1/2" bult (32), en 3/8" plan bricka (33) och en 3/8" mutter (47). **Spänn inte bultarna ännu.**



6. Se den lilla bilden: Leta sedan reda på yttersidan av den andra ramdistansbrickan (34).

Håll ramdistansbrickan (34) mellan vänster stolpe (31) och lyftramen (59) med **yttersidan av ramdistans-brickan vänd mot den vänstra stolpen.** Fäst den vänstra stolpen vid lyftramen med en 3/8” x 2 1/2” bult

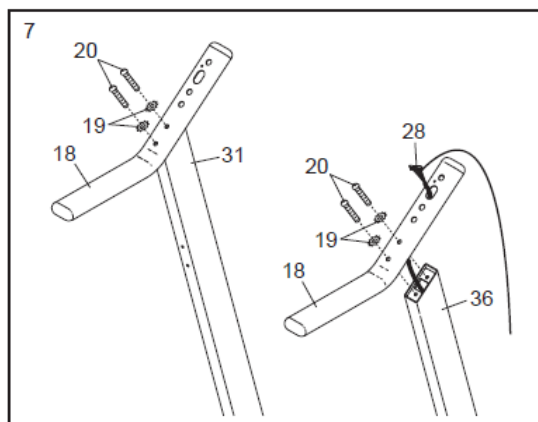
(32), en 3/8" plan bricka (33) och en 3/8" mutter (47).**Dra inte åt bultarna ännu.**



7. **För stolpsladden (28) genom ett av handtagen (18) enligt bilden.**

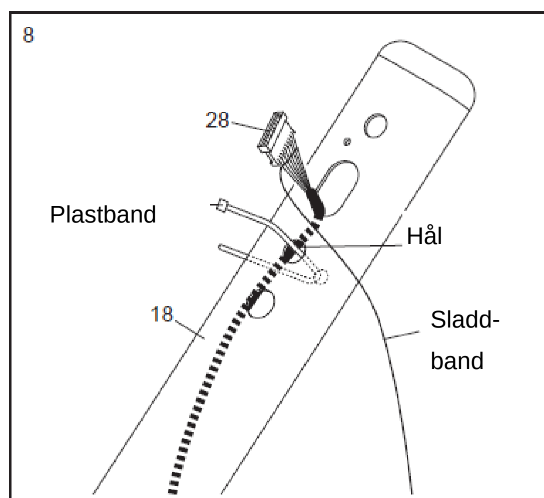
Fäst ett handtag (18) vid stolpen (36) med två 5/16" x 2 1/4" bultar (20) och två 5/16" stjärnbrickor (19). **Var försiktig så att du inte klämmer stolpsladden (28).**

Fäst det andra handtaget (18) vid den vänstra stolpen (31) med två 5/16" x 2 1/4" bultar (20) och två 5/16" stjärnbrickor (19). **Spänn de fyra bultarna ordentligt.**



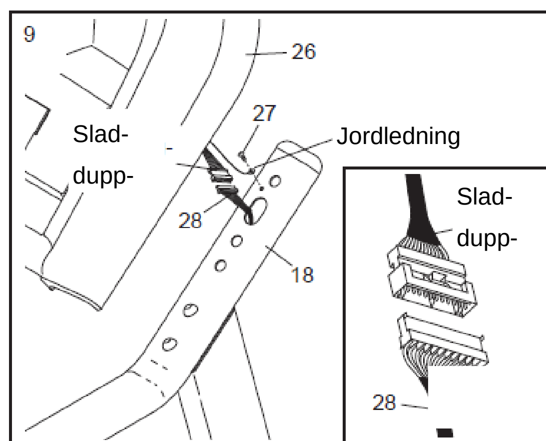
8. **För det medföljande plastbandet genom det indikerade hålet i det högra handtaget (18). Försäkra dig om att stolpsladden (28) är fäst vid insidan av handtaget enligt bilden. Dra sedan åt plastbandet.**

Ta bort sladdbandet från stolpsladden (28).



9. **Ta hjälp av en annan person som ska hålla displaybasen (26) nära det högra handtaget (18). Fäst sedan jordledningen på displaybasen vid det högra handtaget med en #8 x 1/2” jordskruv (27).**

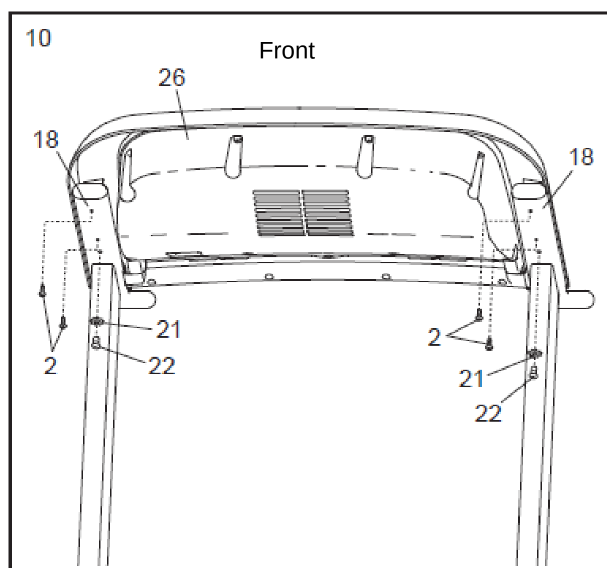
Anslut sladduppsättningen från displaybasen (26) till stolpsladden (28) enligt den lilla bilden. **Kopplingsstyckena ska klicka ihop utan motstånd.** Om de inte gör det, snurra på ett kopplingsstycke och försök igen. **OM KOPPLINGSSTYCKENA INTE ÄR RÄTT ANSLUTNA KAN DISPLAYEN TA SKANO-NO NÄR STRÖMMEN KOPPLAS PÅ.**



10. För in sladdarna i displaybasen (26) när du placerar displaybasen på handtagen (18). Var försiktig så att du inte klämmer sladdarna. För sedan två 1/4” x 1/2” bultar (22) med två 1/4" stjärnbrickor (21) in i handtagen och displaybasen. Spänn inte bultarna ännu.

Fäst displaybasen (26) vid handtagen (18) med fyra #8 x 3/4” skruvar (2). **Dra åt de två 1/4" x 1/2" bultarna (22).**

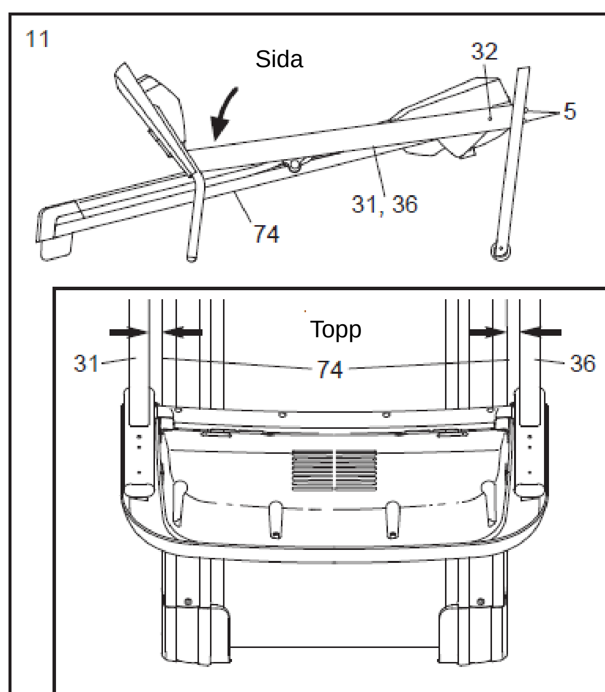
Se steg 8: Ta bort plastbandet från det högra handtaget (18).



11. Sänk stolparna (31, 36) enligt bilden.

Se den lilla bilden: Positionera stolparna (31, 36) så att ramen (74) är centrerad mellan stolparna.

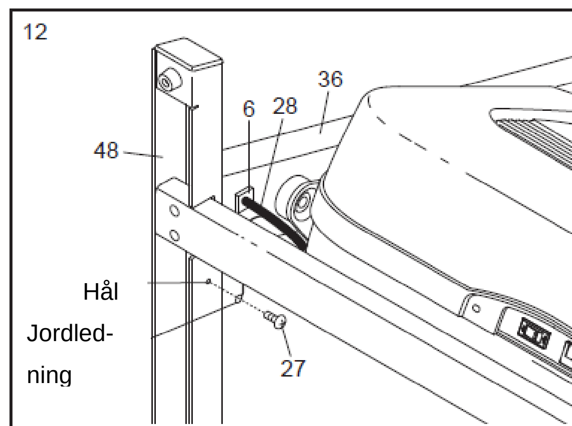
Dra åt 3/8” x 2 1/2” bultarna (32) ordentligt och därefter 3/8" x 2 1/4" bultarna (5) på varje sida av tränings-redskapet. **Dra inte åt 3/8" x 2 1/2" bultarna för hårt.**



12. Fäst jordledningen på stolpsladden (28) vid det indikerade hålet i basen (48) med en #8 x 1/2" jordskruv (27).

Tryck den indikerade ringen (6) in i höger stolpe (36).

Lyft höger stolpe (36) och vänster stolpe (visas ej) till stående position.



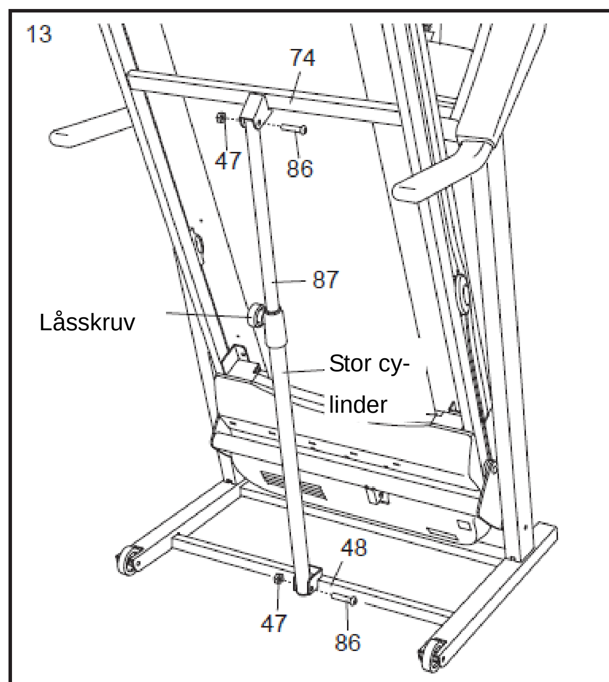
13. Höj ramen (74) till positionen som visas på bilden. Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen tills detta steg är slutfört.

Vrid förvaringslåset (87) så att den stora cylindern och låsskruven är positionerade enligt bilden.

Fäst den övre delen av förvaringslåset (87) vid fästet på ramen (74) med en 3/8” x 2 bult (86) och en 3/8” mutter (47).

Fäst nedre delen av förvaringslåset (87) vid basen (48) med en 3/8” x2” bult (86) och en 3/8” låsmutter (47). Obs: Det kan bli nödvändigt att röra ramen (74) litet fram och tillbaka för att justera förvaringslås och bas.

Sänk ramen (74) (se IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING AV TRÄNINGSREDSKAPET på sidan 18).



14. Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsredskapet. Om träningsredskapets varningsdekaler är täckta av genomskinlig plast tar du bort denna. Du rekommenderas att placera apparaten på en matta för att skydda underlaget. Obs: Extra skruvar och dylikt kan följa med förpackningen. Spara de medföljande insexnycklarna; en av dem krävs för att du ska kunna justera löpbandet (se sidorna 20 och 21).

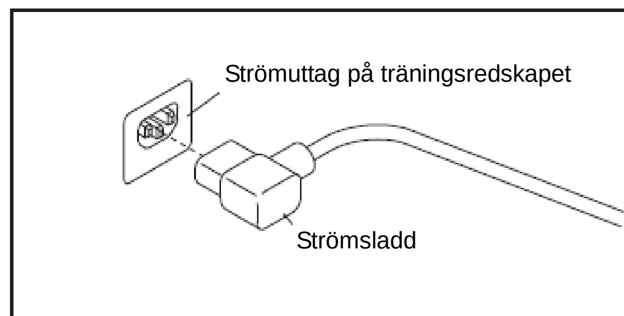
ANVÄNDNING OCH JUSTERINGAR

FÖRHANDSSMORT LÖPBAND

Träningsredskapet är utrustat med ett löpband som är smort med högeffektivt smörjmedel. **VIKTIGT: Använd inte silikonsprej eller andra medel på löpbandet eller plattformen. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.**

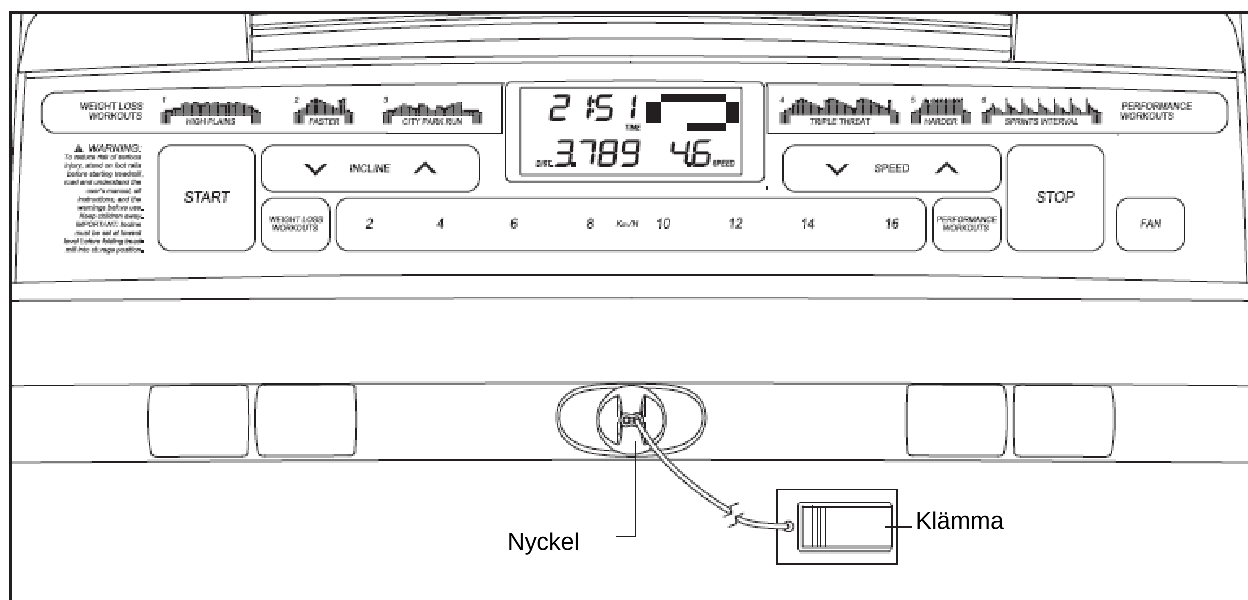
STRÖMSLADD

Apparaten måste vara jordad. Om träningsredskapet skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd. Produkten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.
VIKTIGT: Om strömsladden är trasig MÅSTE den ersättas med en strömsladd som är godkänd av tillverkaren.



Se bilden: Anslut den indikerade änden av strömsladden till träningsredskapet enligt bilden.

DISPLAYDIAGRAM



DISPLAYENS FUNKTIONER

Träningsredskapets display erbjuder dig ett urval av funktioner som utvecklats för att ge dig största möjliga behållning av dina träningspass. När du väljer manuellt läge kan du själv styra träningsredskapets hastighet och lutning med hjälp av en knapptryckning. Displayen visar fortlöpande uppgifter om ditt träningspass. Du kan till och med mäta din hjärtrytm med hjälp av inbyggda pulssensorer.

Utöver detta kan displayen erbjuda sex träningsprogram: tre viktminskningsprogram och tre prestationsprogram. Varje träningsprogram kontrollerar automatiskt hastighet och lutning på träningsredskapet medan det lotsar dig genom ett effektivt träningsprogram.

För att slå på strömmen, se sidan 14.
För att använda displayens manuella läge, se sidan 14.
För träningsprogram, se sidan 16.
För informationsläge, se sidan 17.

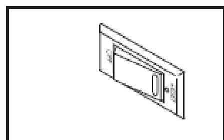
Om displayen är täckt av plast tar du bort denna. Minska risken för skador på träningsredskapet genom att använda rena joggingskor vid användning. Första gången du använder apparaten bör du hålla koll på justeringen av löpbandet och centrera det vid behov (se sidan 21).

Obs: Displayen visar antingen engelska eller metriska måttenheter. Se INFORMATIONSLÄGE på sidan 17 för att ta reda på vilken måttenhet som är vald och/eller för att ändra måttenhet. I denna bruksanvisning används metriska måttenheter.

SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

Viktigt: Om träningsredskapet har utsatts för kalla temperaturer bör det värmas upp till rumstemperatur igen innan du slår på strömmen. Om du inte gör detta riskerar du att skada displayens skärm eller andra elektroniska komponenter.

Anslut strömsladden (se sidan 12). Leta därefter reda på strömbrytaren på träningsredskapets ram, nära strömsladden. Tryck strömbrytaren till nollställningsläget.



Viktigt: Displayen har ett demoläge som är avsett att användas när träningsredskapet visas upp i butik. Om skärmen lyser upp genast när du ansluter strömsladden och trycker strömbrytaren till nollställningsläget, innebär det att demoläget är aktiverat. Du stänger av demoläget genom att hålla in STOP-knappen i några sekunder. Om skärmen fortsätter att lysa, se INFORMATIONSLÄGE på sidan 17 för information om hur du stänger av demoläget.

Stå på träningsredskapets fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid nyckeln (se bilden på sidan 13) och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till displayen. Nu ska skärmen lysa upp. **VIKTIGT: I en nödsituation ska nyckeln kunna dras ut från displayen, vilket medför att löpbandet saktar farten tills det stannar. Testa klämmans funktion genom att ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från displayen måste du justera klämmans position.**

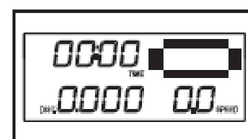
ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE 1.

1. Anslut nyckeln till displayen

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på denna sidan. Nu höjs lutningen på träningsredskapet först till den högsta inställningen, innan den sänks till den lägsta inställningen.

2. Välja MANUELLT LÄGE

När nyckeln är ansluten till displayen väljs manuellt läge automatiskt. Om ett träningsprogram redan är valt kan du återgå till manuellt läge genom att trycka på WORKOUTS-knapparna upprepade gånger tills skärmen endast visar 0-värden.



3. Starta löpbandet

Du startar löpbandet genom att trycka på START-knappen, knappen SPEED▲ eller en av de numrerade hastighetsknapparna.

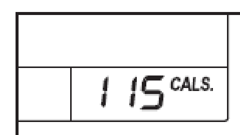
Om du trycker på START-knappen eller knappen SPEED ▲, börjar löpbandet röra sig med 2 km/t. Under träningen kan du ändra löpbandets hastighet genom att trycka på knappen SPEED▼ eller SPEED▲. För varje knapptryckning ändras hastigheten med 0,1 km/t. Om du håller in någon av knapparna ändras hastigheten med 0,5 km/t.

Om du trycker på en av de numrerade knapparna ökar löpbandet gradvis farten tills det uppnår den valda hastighetsinställningen.

Om du vill stanna löpbandet trycker du på STOP-knappen. Då blinkar klockan på skärmen. Om du vill starta träningsprogrammet på nytt trycker du på START eller SPEED▲.

4. Ändra träningsredskapets lutning efter önskemål.

Du ändrar träningsredskapets lutning genom att trycka på INCLINE▼ eller INCLINE▲.

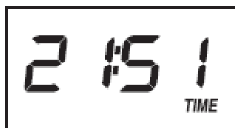


5. Välj ett skärmläge och följ dina egna framsteg.

Banan: Banan representerar 400 meter. Medan du går eller springer visas indikatorerna runt banan en efter en tills hela banan visas på skärmen. Sedan försvinner banan och indikatorerna dyker upp en efter en i en ny omgång.



Den övriga skärmen:
Den övriga skärmen visar tiden som gått. Obs: Om du har valt ett förprogrammerat träningsprogram kommer skärmen att visa den återstående tiden.



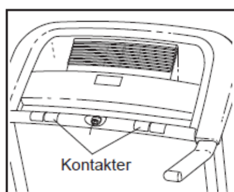
Skärmen nere till vänster:
Skärmen nere till vänster kan visa distansen du rört dig. Utöver detta visar denna skärm även träningsredskapets lutning varje gång detta värde ändras.



Skärmen nere till höger:
Denna skärm visar hastigheten på löpbandet och ett ungefärligt antal kalorier som du har förbränt. Skärmen visar också din hjärtrytm när du använder handpulssensorerna (se steg 6 längre fram på denna sida).



Du nollställer dessa skärmar genom att trycka på STOP-knappen, ta ut nyckeln och sätta in nyckeln igen.



6. Mät din hjärtrytm, om du så önskar

Innan du använder handpulsen måste du ta bort den genomskinliga skyddsplasten från metallkontakterna. Var också noga med att ha rena händer.

För att mäta din hjärtrytm, **placera dina fötter på fotskenorna** och fatta tag om metallkontakterna i cirka tio sekunder - **rör inte dina händer.** När pulsen känns av visas en hjärtsymbol på skärmen nere till höger. Denna symbol blinkar varje gång ditt hjärta slår. Ett eller två streck visas på skärmen, och därefter visas din hjärtrytm. **Håll på kontaktytorna i cirka 15 sekunder för att få ett så exakt resultat som möjligt.**

7. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Fläkten har en låg och en hög hastighet. Tryck upprepade gånger på FAN-knappen för att välja hastighet eller för att stänga av fläkten. Obs: Om fläkten fortfarande går när löpbandet stoppar stängs fläkten av automatiskt efter några minuter.

8. Ta ut nyckeln ur apparaten när du är färdig med träningsprogrammet.

Kliv på fotskenorna, tryck på STOP-knappen och **justera lutningen till den lägsta nivån. Om lutningen inte är inställd på den lägsta nivån när du stänger av apparaten, riskerar du att skada träningsredskapet när du höjer plattformen till förvaringsläget.** Ta därefter bort nyckeln.

Tryck sedan strömbrytaren till OFF och koppla bort strömsladden. **Om du inte gör detta riskerar du att slita ut träningsredskapets elektroniska komponenter i förväg.**

TRÄNINGSPROGRAM

1. Anslut nyckeln till displayen

Se steg 1 på sidan 14.

2. Välj ett av de förprogrammerade träningspassen

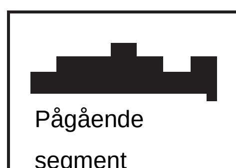
Tryck upprepade gånger på WEIGHT LOSS WORKOUTS-knappen för att välja träningsprogram. P1, P2, P3, P4, P5 eller P6 kommer att visas på skärmen i några sekunder. Skärmen kommer också att visa hastighetsnivån, maximal lutningsnivå och programmets varaktighet. Utöver detta kommer en profil med hastighetsnivåerna för detta program att visas på skärmen.



3. Starta löpbandet

Tryck på START eller SPEED▲ för att starta träningsprogrammet. Träningsredskapet justerar sig automatiskt efter de första värdena för hastighet och lutning. Håll i handtagen och börja gå.

Under träningspasset kommer profilen på skärmen att visa framstegen under träningspasset. Det blinkande segmentet representerar pågående segment i träningspasset. Höjden på det blinkande segmentet indikerar hastighetsvärdet för pågående segment. Mot slutet av varje segment hörs en ljudsignal. Om nästa segment är programmerat med andra värden för hastighet och/eller lutning, kommer de nya inställningarna att blinka på skärmen innan träningsredskapet automatiskt justeras efter dessa.



När träningsprogrammet är över saktar löpbandet farten och stannar slutligen helt.

Om hastigheten eller lutningsnivån är för hög eller för låg kan du när som helst förbigå inställningarna manuellt med hjälp av knapparna SPEED▼▲ och INCLINE▼▲. **När nästa segment påbörjas justerar träningsredskapet sig automatiskt efter de inställningar som är programmerade i programmet.**

Du kan när som helst stoppa träningsprogrammet genom att trycka på STOP. Om du vill starta träningsprogrammet på nytt trycker du på START eller SPEED▲. Löpbandet börjar röra sig med 2 km/t. När nästa segment börjar justeras träningsredskapet automatiskt efter hastigheten och lutningen i det nya segmentet.

4. Ändra lutningsnivå efter önskemål

Se steg 4 på sidan 15.

5. Följ dina framsteg på skärmen

Se steg 5 på sidan 15.

6. Mät din hjärtrytm, om du så önskar

Se steg 6 på sidan 15.

7. Sätt på fläkten enligt önskemål

Se steg 7 på sidan 15.

8. Ta ur nyckeln ur displayen när du vill avsluta träningsprogrammet

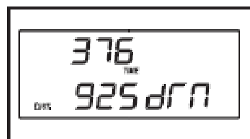
. Se steg 8 på sidan 15.

INFORMATIONSLÄGE

Displayen har ett informationsläge som ger dig överblick över användningsinformationen till träningsredskapet. I informationsläget kan du även välja mellan engelska eller metriska måttenheter samt stänga av/sätta på demoläget.

Du väljer informationsläget genom att hålla in STOP samtidigt som du ansluter nyckeln. När informationsläget är valt visas följande information:

Den övre skärmen visar det totala antalet timmar som träningsredskapet har använts. Skärmen nere till vänster visar det totala antalet kilometer eller engelska mil som löpbandet har rört sig.



“M” för metriska kilometer eller “E” för engelska mil visas på skärmen nere till höger. Tryck på SPEED▲ för att ändra måttenhet.

Displayen har även ett demoläge som är avsett för träningsredskap som är utställda i butiker. När demoläget är aktiverat fungerar displayen som vanligt när du ansluter strömmen, trycker på strömbrytaren och ansluter nyckeln till displayen, men när du tar ut nyckeln fortsätter displayen att lysa, även om knapparna inte fungerar. Om demoläget är aktiverat visas “d” nere till höger på skärmen i informationsläget. Tryck på SPEED▼ för att stänga av/sätta på demoläget.

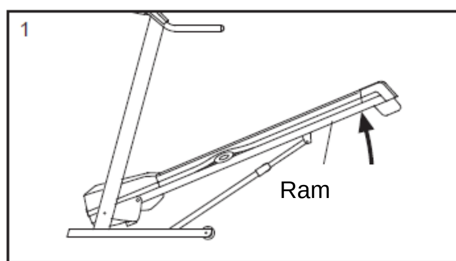
Du lämnar informationsläget genom att ta ut nyckeln ur displayen.

IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING AV TRÄNINGSREDSKAPET

SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSREDSKAPET INFÖR FÖRVARING

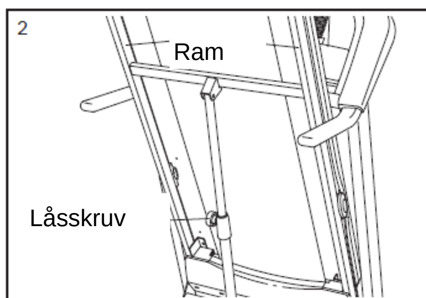
Innan du fäller ihop träningsredskapet måste du justera lutningen till den lägsta inställningen. Annars riskerar träningsredskapet att få permanenta skador. Ta därefter ut nyckeln och koppla bort strömsladden. OBS: Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsredskapet.

1. Håll metallramen säkert i den ställning som visas på bilden till höger. OBS: När du ska lyfta ramen är det klokt att böja på knäna, hålla ryggen rak och lyfta med benen. Lyft ramen halvvägs till stående position.



2. Lyft ramen tills låsskruven låses fast i förvaringsposition.

Kontrollera att låsskruven är spärrad i förvaringsposition.

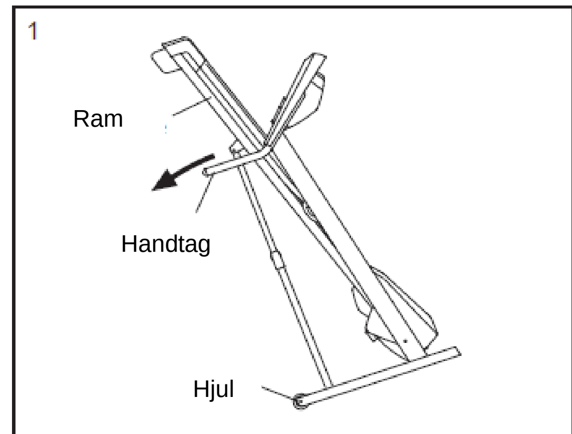


Lägg en matta under träningsredskapet för att skydda underlaget. Utsätt inte träningsredskapet för direkt solljus. Förvara inte träningsredskapet i förvaringsläge i temperaturer över 30 grader.

SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSREDSKAPET

Innan du flyttar träningsredskapet ska du fälla ihop det till förvaringsposition enligt beskrivning tidigare på denna sida. **Se till att låsskruven är spärrad i förvaringsposition.**

1. Håll i ett av handtagen och placera din andra hand på plattformen. Placera en fot mot ett av hjulen.



2. Vippa försiktigt träningsredskapet bakåt tills det rullar fritt på hjulen. Flytta försiktigt träningsredskapet till önskad plats.

Flytta aldrig träningsredskapet utan att vippa det bakåt. Var mycket försiktig när du flyttar träningsredskapet. Dra inte träningsredskapet över ett ojämnt underlag.

3. Placera en fot mot ett av hjulen och sänk försiktigt ner träningsredskapet tills det befinner sig i förvaringsposition.

SÅ HÄR FÄLLER DU UPP TRÄNINGSREDSKAPET FÖRE ANVÄNDNING

1. **Se bild 2:** Håll den övre delen av träningsredskapet med din högra hand. Dra låsskruven åt vänster och håll kvar den. Eventuellt måste du tippa ramen framåt när du drar skruven åt vänster. Sänk ner ramen och släpp låsskruven.
2. **Se bild 1 till vänster:** Håll metallramen försiktigt med båda händerna, och sänk varligt ner den mot golvet.**OBS: Håll inte bara i fotskenorna av plast när du ska sänka ner ramen. Låt inte ramen falla ner mot golvet. Böj knäna och håll ryggen rak.**

FELSÖKNING

Du kan lösa de flesta problem med träningsredskapet genom att följa stegen som beskrivs här nedanför. Leta reda på de symptom som passar in och följ de uppräknade stegen. Om du behöver ytterligare hjälp, se kontaktinformationen på sista sidan.

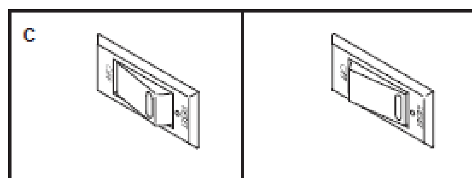
PROBLEM: **Det går inte att slå på strömmen.**

LÖSNING:

a. Kontrollera att strömsladden är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 15). Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm2 (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.

b. När strömsladden är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen.

c. Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden till höger är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.



PROBLEM: **Strömmen slås av under användning.**

LÖSNING:

a. Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden ovan är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.

b. Kontrollera att strömsladden är ansluten. Om den är det, koppla ur den, vänta i fem minuter och anslut den därefter på nytt.

c. Ta ut nyckeln ur displayen och sätt sedan tillbaka den igen.

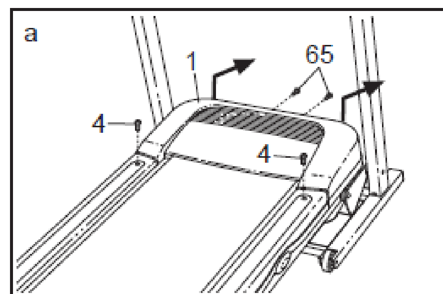
d. Om träningsredskapet ändå inte fungerar, se kontaktinformationen på sista sidan.

PROBLEM: **Displayen fortsätter att lysa även när nyckeln tagits ur.**

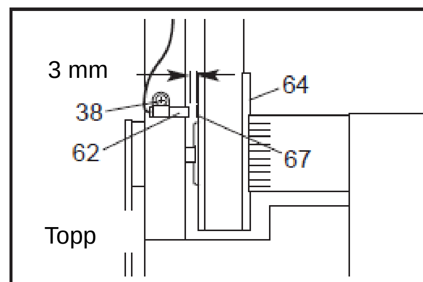
LÖSNING: Displayen har ett demoläge som är avsett att användas när träningsredskapet visas upp i butik. Om skärmen lyser upp genast när du ansluter strömsladden och trycker på strömbrytaren, innebär det att demoläget är aktiverat. Du stänger av demoläget genom att hålla in STOP-knappen i några sekunder. Om skärmen fortsätter att lysa, se INFORMATIONSLÄGE på sidan 17 för information om hur du stänger av demoläget.

PROBLEM: **Skärmen fungerar inte som den ska.**

LÖSNING: Ta ut nyckeln ur displayen och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN.** Ta bort de två #12 x 1 1/4” skruvarna (4) och de två #8 x 3/4” skyddsskruvarna (65) och avlägsna motorskyddet (1) försiktigt.



Leta reda på reedbrytaren (62) och magneten (67) på vänster sida av remskivan (64). Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren. Kontrollera att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är cirka 3 mm.
Lossa #8 x 3/4” TEK-skruven (38) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven.
Fäst skyddet (visas ej) och låt träningsredskapet gå några minuter för korrekt hastighetsmätning.



PROBLEM: Lutningen på träningsredskapet justeras inte på rätt sätt.

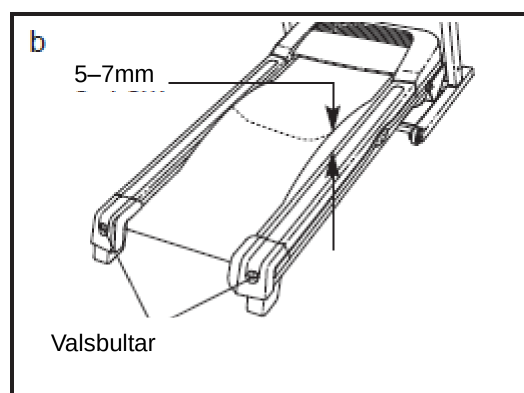
LÖSNING: Med nyckeln insatt i displayen, tryck på en av INCLINE-knapparna. **Ta ut nyckeln ur displayen medan lutningen ändras.** Vänta några sekunder och sätt sedan in nyckeln i displayen igen. Träningsredskapet försätts automatiskt i max. lutningsnivå och återgår därefter till lägsta lutningsnivå. Detta kalibrerar om lutningssystemet.

PROBLEM: Löpbandet saktar farten när man går på det.

LÖSNING:

a. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm2 (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.

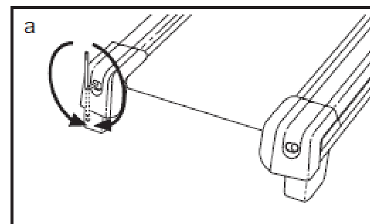
b. Om löpbandet är för hårt spänt presterar inte träningsredskapet för fullt och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN.** Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre valsbultarna ett kvarts varv motsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömsladden och låt träningsredskapet köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



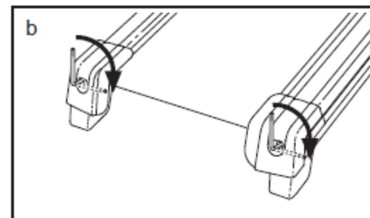
c. Om löpbandet fortsätter att sakta farten, se kontaktinformationen på sista sidan.

PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat eller slirar när jag går på det.

LÖSNING: a. Om löpbandet inte är centrerat, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN. Om löpbandet har dragits åt vänster** använder du insexnyckeln för att skruva vänster vridbult ett halvt varv medsols. **Om löpbandet har dragits åt hö-ger**skruvar du vänster vridbult ett halvt varv motsols. Spänn inte löpbandet för hårt. Anslut därefter strömsladden och sätt in nyckeln i displayen. Låt träningsredskapet köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är centrerat.



b. Om löpbandet slirar när du går på det, ta först ur nyckeln och-**KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN.** Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre vridbultarna ett kvarts varv medsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömsladden och låt träningsredskapet köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



VARNING:

Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.

Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelsemönster kan påverka noggrannheten vid mätning av hjärtrytm. Pulsmätaren är endast avsedd att göra en generell mätning.

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Tala med din läkare om du vill ha mer utförlig information om träning.

TRÄNINGSINTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att du ska nå dina mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt nivå av träningsintensitet genom att använda din hjärtrytm som vägledning. Diagrammet nedan visar rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning och aerobisk träning.

165	155	145	140	130	125	115
145	138	130	125	118	110	103
125	120	115	110	105	95	90
20	30	40	50	60	70	80

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, leta först upp din ålder (eller närmaste avrundade siffra) nertill i diagrammet. Se därefter på de tre talen ovanför din ålder. Dessa tre tal definierar din träningszon. De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning.

Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi.
Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett, justerar du farten och lutningen på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon.

För max. fettförbränning, justera fart och lutning på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå på “aerobisk”. Aerobisk träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. Detta ökar kraven på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobisk träning, justera fart och lutning på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det högsta talet i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Alla träningspass bör delas upp i följande tre delar:

Uppvärmning: Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tänjning. En rätt utförd uppvärmning ökar din kroppstemperatur, hjärtrytm och cirkulation som förberedelse inför träningen.

Träning enligt träningszonen: När du är klar med uppvärmningen ökar du träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20–60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram får du inte hålla kvar din puls inom din träningszon längre än 20 minuter.) Andas jämnt och djupt medan du tränar – håll aldrig andan.

Nertrappning: Avsluta varje träningspass med 5 till 10 minuters tänjning för att kyla ner. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och motverkar eventuella problem som kan uppstå efter träning.

TRÄNINGSFREKVENS

För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass.
Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar och trevlig del av din vardag.

LISTA ÖVER DELAR, modellnr. PETL49910.0

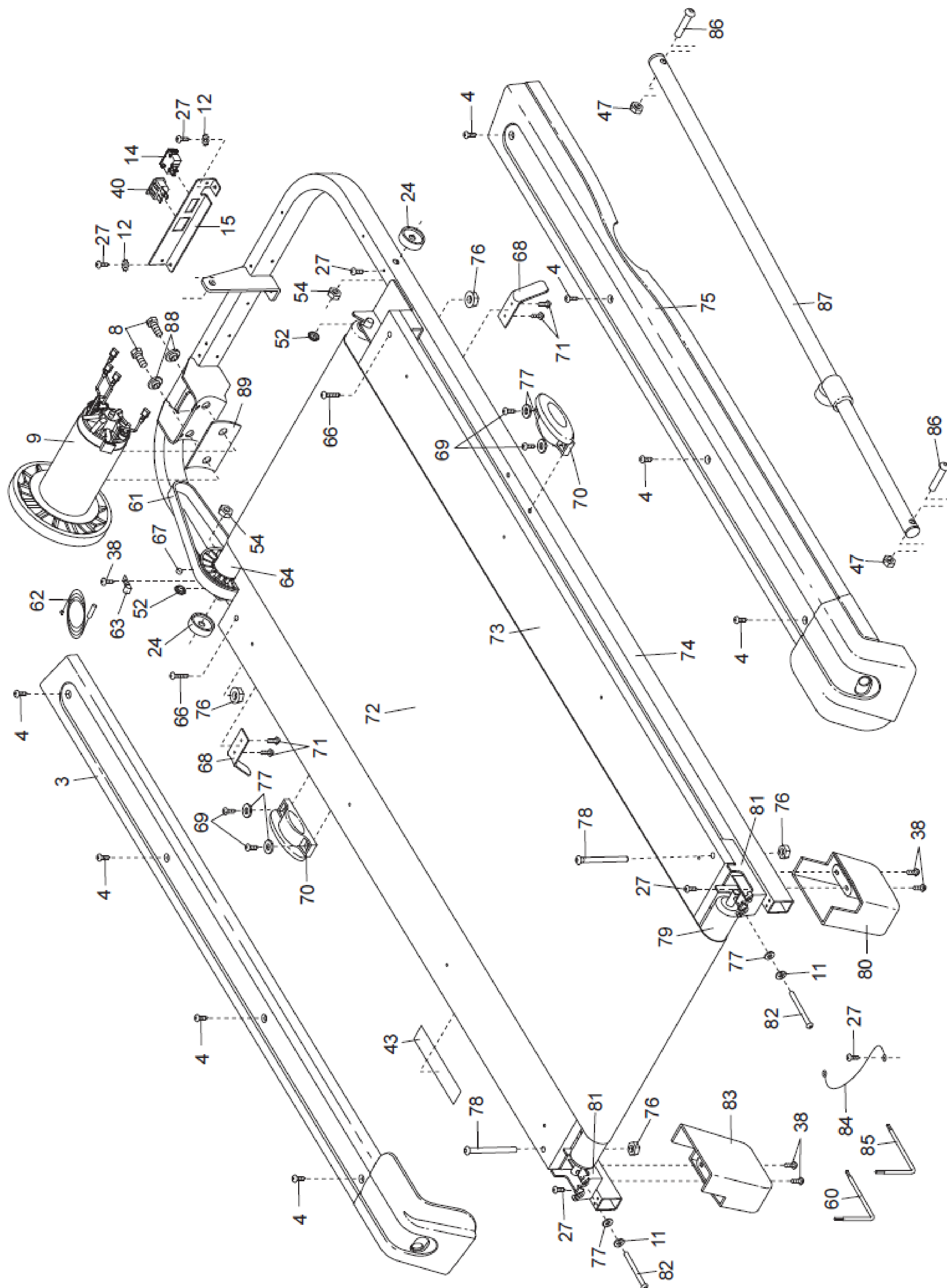
Nr.	Beskrivning	Ant.
1	Motorskydd	1
2	Skruv, #8 x 3/4”	20
3	Vänster fotskena	1
4	Skruv, #12 x 1 1/4”	8
5	Bult, 3/8” x 2 1/4”	6
6	Ring	2
7	Sladdband	8
8	Motorbult	2
9	Drivmotor	1
10	Adapter, strömsladd	1
11	Delningsbricka, 1/4”	2
12	Stjärnbricka, #8	4
13	Strömsladd	1
14	Strömbrytare	1
15	Fäste, strömsladd	1
16	Fläkt	1
17	Hätta, handtag	4
18	Handtag	2
19	Stjärnbricka, 5/16”	4
20	Bult, 5/16 ” x 2 1/4 ”	4
21	Stjärnbricka, 1/4”	2
22	Bult, 1/4 ” x 1/2 ”	2
23	Nyckel/klämma	1
24	Vriddistansbricka, ram	2
25	Display	1
26	Displaybas	1
27	Jordledning, #8 x 1/2”	16
28	Stolpsladd	1
29	Maskinskruv, #8 x 3/4”	1
30	Mutter, #8	1
31	Vänster stolpe	1
32	Bult, 3/8” x 2 1/2”	2
33	Plan bricka, 3/8”	4

Nr.	Beskrivning	Ant.
34	Ramdistansbricka	2
35	Bashätta	2
36	Höger stolpe	1
37	Basfot	4
38	TEK-skruv, #8 x 3/4”	2
39	Stjärnbricka, 3/8”	2
40	Eluttag	1
41	Varningsdekal	2
42	Pulsstång	1
43	Varningsdekal	1
44	Hjuldistansbricka	4
45	Hjul	2
46	Plastband	3
47	Mutter, 3/8”	6
48	Bas	1
49	Avtagbart band	1
50	Bottenplatta	1
51	Kontrollenhet	1
52	Valsbussning	2
53	Lyftramsbult, 3/8” x 2 1/4”	2
54	Mutter, 3/8”	4
55	Lyftmotor	1
56	Stoppfäste	1
57	Bult, 3/8” x 1 3/4”	1
58	Bult, 3/8 ” x 1 1/4 ”	1
59	Lyftram	1
60	Insexnyckel, 5/32”	1
61	Drivrem	1
62	Reedbrytare	1
63	Klämma, reedbrytare	1
64	Drivvals/remskiva	1
65	Skruv, #8 x 3/4”	2
66	Bult, 5/16 ” x 1 1/4 ”	2

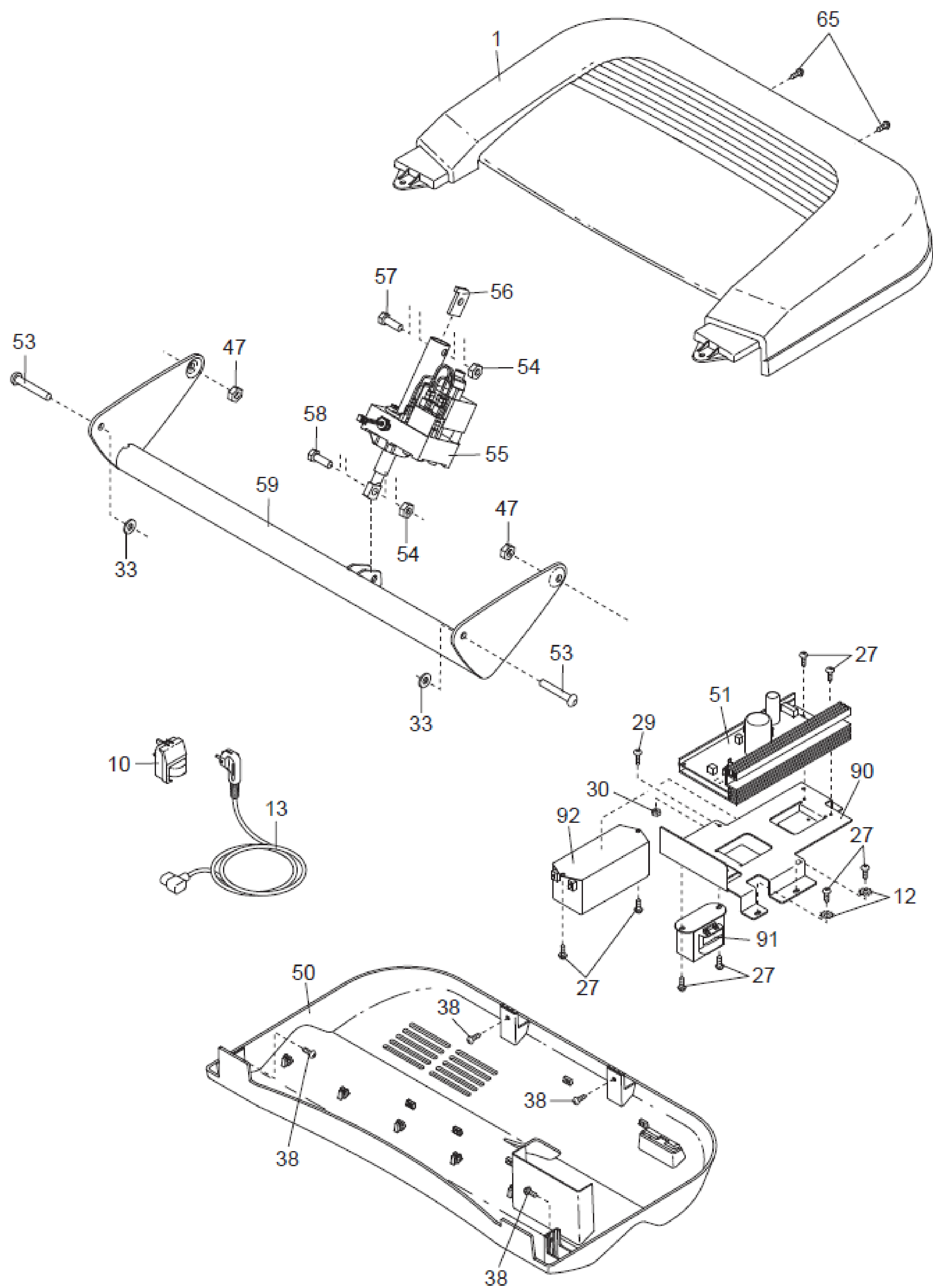
Nr.	Beskrivning	Ant.
67	Magnet	1
68	Remförare	2
69	Krysskruv, #8 x 3/4”	4
70	Stötdämpare	2
71	Krysskruv, #8 x 1/2”	4
72	Löpband	1
73	Plattform	1
74	Ram	1
75	Höger fotskena	1
76	Plattformsmutter	4
77	Plan bricka, 1/4”	6
78	Bult, 5/16 ” x 3 1/2 ”	2
79	Vals	1
80	Höger bakre fot	1

Nr.	Beskrivning	Ant.
81	Valsfäste	2
82	Bult, 1/4 ” x 2 1/2 ”	2
83	Bult, 1/4 ” x 2 1/2 ”	1
84	Jordsladd, vals	1
85	Insexnyckel	1
86	Bult, 3/8” x 2”	2
87	Förvaringslås	1
88	Motorpackning	2
89	Motorisolator	1
90	Elektronikfäste	1
91	Omformare	1
92	Filter	1
93	Sladdband, 15”	1
-	Bruksanvisning	-

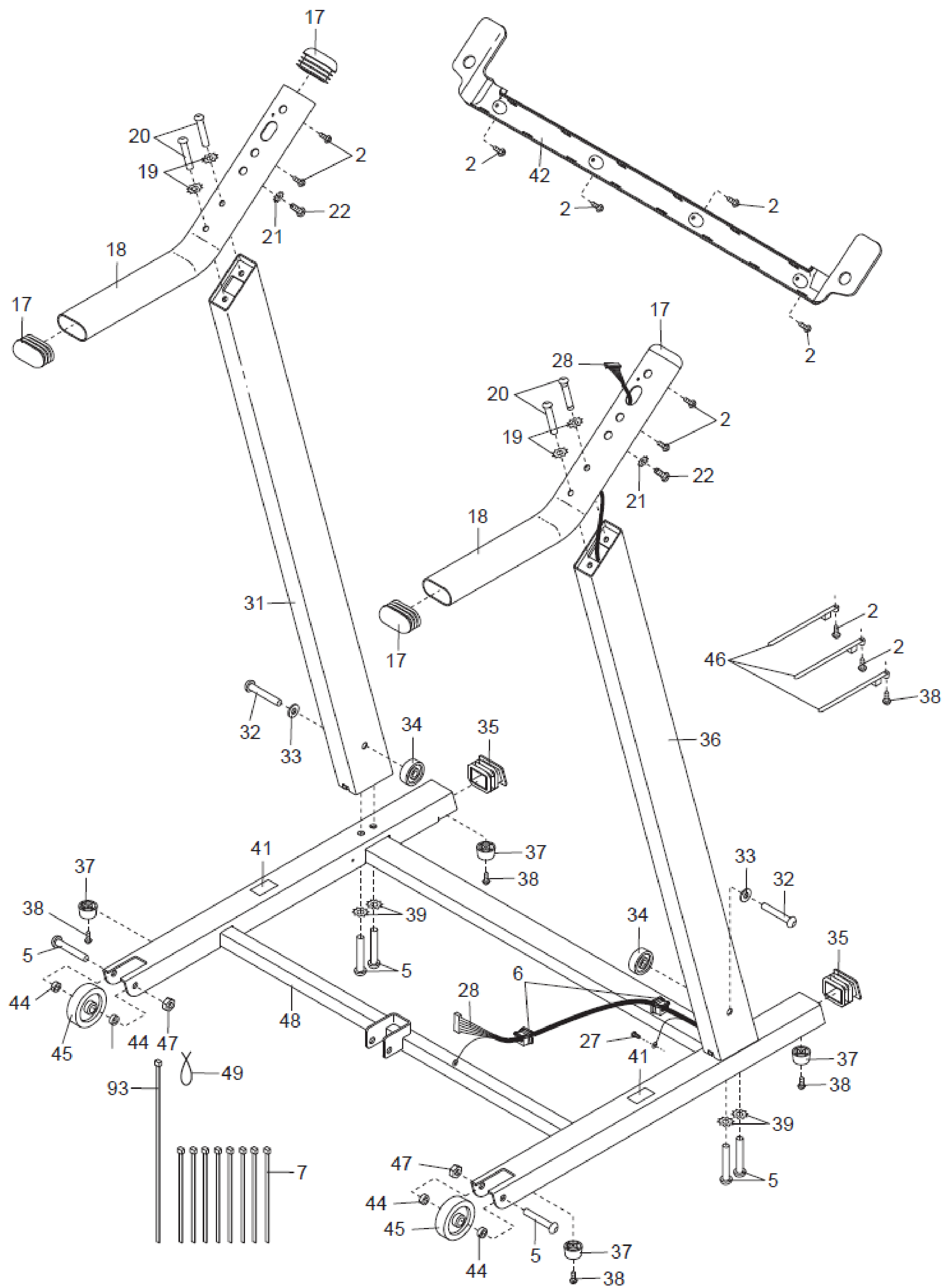
ÖVERSIKTSDIAGRAM A, modellnr. PETL49910.0



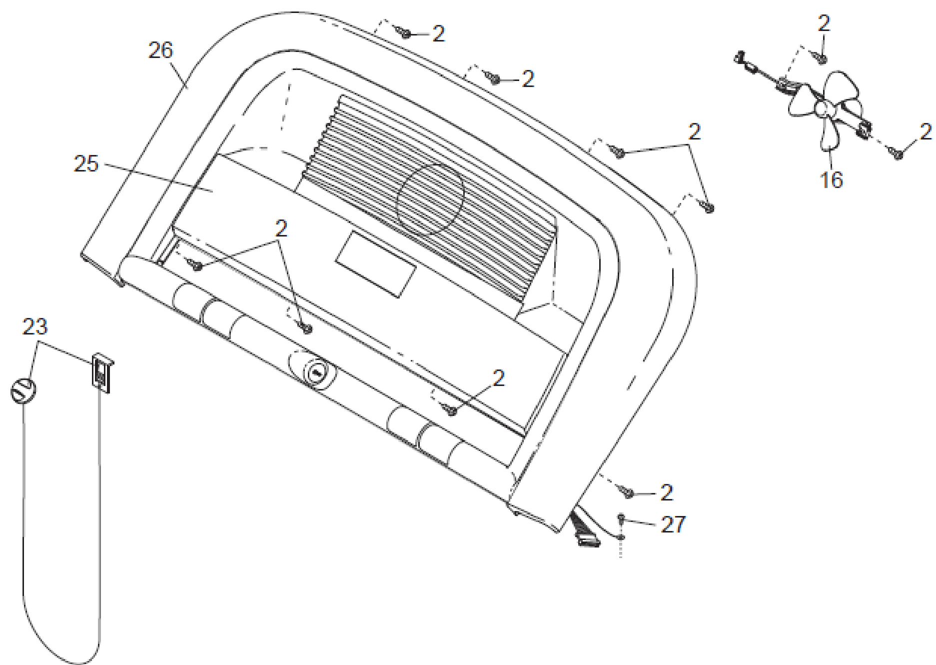
ÖVERSIKTSDIAGRAM B, modellnr. PETL49910.0



ÖVERSIKTSDIAGRAM C, modellnr. PETL49910.0



ÖVERSIKTSDIAGRAM D, modellnr. PETL49910.0



VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna's servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan www.mylnasport.se/service. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT
GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen (”USER'S MANUAL”) till hands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53
E-post: service@mylnasport.se

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (finns i ”USER'S MANUAL”)
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i ”USER'S MANUAL”).